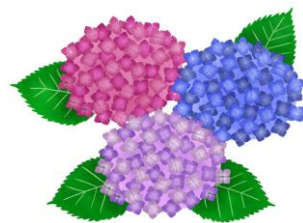


# みずべの苑 あんしんセンターだより



第47号 '15. 6. 1

## 《脳トレ》 始めました！！

奇数月の第三月曜日に行っている「ふれあいサロン」で脳トレを始めました。初回の18日は、脳トレについての勉強会をしました。次回7月からいつものサロンに脳の活性化に効果的な脳トレの時間を10分程度取り入れていきたいと思えます。

**脳の広い範囲を動かすには、脳トレが効果的！！**

《脳トレ》は難しそう。みんなと一緒にやるのは、ちょっと恥ずかしい等、難しく考えていませんか？脳の動きを活発にするためには、難しい問題を解いたりする必要はありません。みんなで、楽しく取り組みましょう。

### ～効果的な脳トレ～

- ① 簡単な計算問題を素早くとく  
難しい問題に取り組むのではなく、**簡単な問題**に取り組むのが効果的
- ② 文字を書く、音読する  
文字を書く等の**手を使った行動**は脳には良い刺激となります。特に文字を書くのは非常に効果的です。また、**声を出して**文字を読むのも脳に良い刺激となります。
- ③ パズルをとく  
**楽しみながら**パズルを解くのは脳に刺激を与えます。パズルが解けた瞬間の快感は脳に強い良質な刺激を与えます。
- ④ 塗り絵などの芸術性のあるトレーニング  
塗り絵は効果が高いことがわかっています。他にも粘土細工や陶芸等も脳に良い刺激を与えます。
- ⑤ 折り紙等  
折り紙は指先を使うため、常に脳に刺激が与えられます。料理も手を使ううえに包丁や火を使いますから神経を集中させるために非常に効果的です。

ポイント

**考える、瞬時に判断する、楽しく挑戦する、手や指を使う**

脳の活性化には、運動と脳トレが大切です。脳は使えば使うほど若返り、進化します。

\* 次回のふれあいサロンは7月13日（カード入れの作成）です。

みなさん、お誘いあわせの上ご参加ください。

裏面もあります

## 神谷なつかしサロン

4月から神谷ふれあい館でサロンがはじまりました。毎月第一金曜日の午後2時～みんなで歌を歌ったりしています。



毎回大  
き、楽

## 大人の折り紙くらぶ

毎回、みんなで賑やかにお話ししながら色々な作品を作っています。子どもの頃に折っていた折り紙とは一味違う作りが、みなさん

作品例



## 三申会にお邪魔しました

毎月開催されている三申会（志茂3シニアクラブ）のお誕生会にお邪魔しました。皆さんの笑い声や笑顔にパワーをいただいて帰ってきました。

健康講座や認知症講座等やらせていただきますので、興味のある方はお声掛

## ★6月の行事予定★

| 日時                                     | 名称                                     | 内容                                                                     |
|----------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 6月1日(月)<br>11日(木)26日(金)<br>10:00~12:00 | 井戸端サロン<br>場所：特別養護老人ホーム<br>みずべの苑 1階     | 年齢、性別も問いません。昨日見たテレビのこと、最近あった楽しかったこと、悲しかったことなど…お茶を飲みながら、お話ししませんか？       |
| 6月5日(金)<br>14:00~15:30                 | 神谷なつかしサロン<br>場所：神谷ふれあい館                | 懐かしいあの歌、この歌、みんなで歌いましょう。お茶やコーヒーもご用意しております。                              |
| 6月12日(金)<br>14:00~15:30                | 懐かしサロン<br>場所：志茂5丁目民家<br>*詳細はお問い合わせください | みずべの苑は遠くて…と言う方、是非遊びに来てください。折り紙を利用した“朝顔”が制作できるよう準備しております。制作参加は自由です。     |
| 6月17日(水)<br>13:30 ~<br>15:30           | 介護者こんだん会<br>場所：特別養護老人ホーム<br>みずべの苑 1階   | 介護者にしかわからないことって、ありますよね。介護をしている方、介護をしていた方同士で、色々なお話しをしてみませんか。きっと元気が出ますよ。 |
| 6月18日(木)<br>10:00~11:30                | 大人の折り紙くらぶ<br>場所：特別養護老人ホーム<br>みずべの苑 1階  | 今回は「百合の花」を作成します。みんなで教え合いながら、楽しく作成していますので、ぶきっちゃんも初心者さんも遊びに来てください。       |
| 6月25日(木)<br>14:00~16:30                | 映画サロン<br>「名もなく貧しく美しく」<br>場所：志茂東ふれあい館   | 戦後の混乱の中、聴覚に障害のある二人が強い絆で困難を乗り越える。貧しくとも美しく生きた夫婦二人の物語。                    |

発行元：みずべの苑高齢者あんしんセンター  
〒115-0042 北区志茂3-13-5 信濃ビル1階  
☎ 5941-6722 FAX 5941-6723

「みずべの苑高齢者あんしんセンター」は北区からの委託事業により、地域の高齢者の相談窓口の仕事をしています。

